

給食レシピ紹介



2021年12月16日(木) 塩いそ和え

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
キャベツ	24	1cmスライスし、ゆでて水気を切っておく
もやし	24	ゆでて水気を切っておく
ほうれんそう	24	2~3cmに切り、ゆで塩を入れた鍋でゆでる。 水にさらし水気を切っておく
あて塩	0.08	
伯方の塩	0.5	}
ごま油	0.5	
焼ききざみのり	0.6	

【作り方】

- ① ボウルに、茹でて水気を切った野菜を入れ、あて塩を振りかけて余分な水分を切る。
- ② ①に伯方の塩・ごま油を入れ混ぜ合わせ、焼ききざみのりを入れてよく混ぜる。

<ポイント!>

- ・いそ和えというと、一般的にはしょうゆ味かと思います。塩で味付けすると、野菜本来の色が分かります。
- ・水気をよく切っておかないと、きざみのりを入れたときにふやけてしまいますので、水分はなるべくよく切っておいてください。
- ・きざみのりがない時は、板のりをはさみで切ったり、手でちぎったりしても良いです。